



SILESIA
MARATHON



Województwo
Śląskie

ŚLĄSKIE stawia na SPORT



**Polub nas
@slaskie**

Śląskie. Pozytywna energia



WSPÓLNIE TWORZYMYSILESIA MARATHON

Każda kolejna edycja Silesia Marathon to wspaniała karta biegowej historii napisana przez jej zawodników. To, co napędza nas do corocznej pracy nad wydarzeniem, to właśnie możliwość obcowania z ludźmi, którzy poza samym uczestnictwem w biegu, na trasę zabierają sportowego ducha, determinację, a przede wszystkim pozytywne emocje i mnóstwo energii.

Cieszymy się z waszych sportowych sukcesów i dokładamy starań, by każda kolejna impreza była lepsza od poprzedniej i spełniała Wasze oczekiwania. Chcemy zagwarantować sprawne i przede wszystkim bezpieczne dla wszystkich wydarzenie, z którego pozostanie wiele pozytywnych wspomnień.

Staramy się tworzyć dla Was jak najlepsze miejsce do realizacji biegowej pasji, jednak bez Was i Wa-

szego zaangażowania nie bylibyśmy w stanie tego robić. To właśnie Wasze uczestnictwo napędza i motywuje nas do działania i stałego rozwoju Silesia Marathon. Jesteśmy pewni, że dzięki Waszemu wsparciu nadchodzące wydarzenie będzie najlepszym w historii śląskiego biegu.

Mamy nadzieję, że tegoroczny start zostanie przez Was zapamiętany jako zwycięstwo każdego z Was w duchu sportowej rywalizacji i pokonywania własnych słabości, a wspaniałe emocje, jakich dostarczy Wam udział w biegu, zostaną z Wami na długo. Do zobaczenia na mecie największego biegowego wydarzenia 2022 roku.

Każdy z Was, kto ma odwagę stanąć na starcie i podjąć wyzwanie, już jest bohaterem!

*Bohdan Witwicki,
Dyrektor
Silesia
Marathon*





Województwo
Śląskie



Polub nas
@slaskie

Śląskie. Pozytywna energia



Województwo
Śląskie

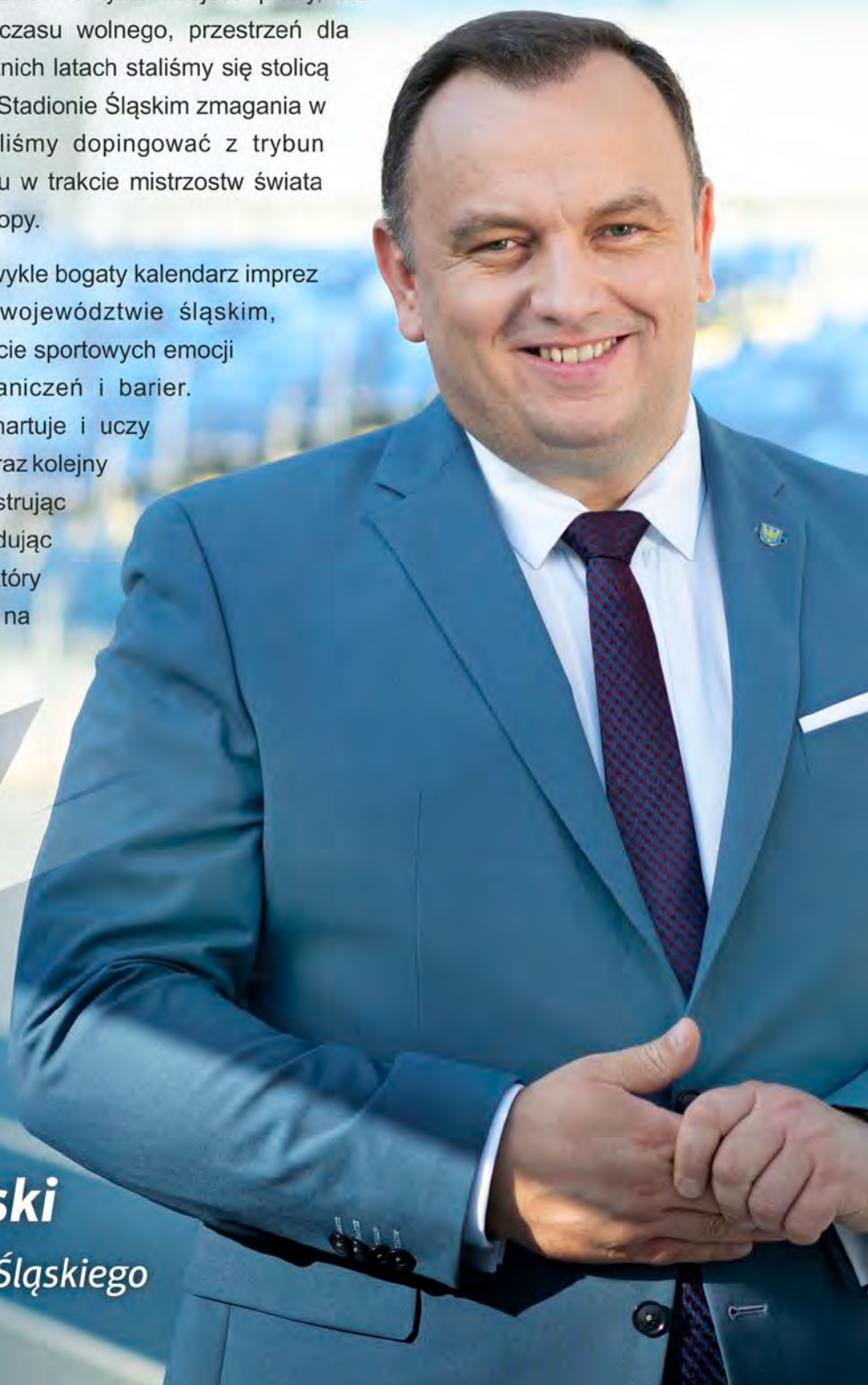
#Śląskie

TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

Śląskie to region silny różnorodnością, mocno zakorzeniony w tradycji i zmieniający się z każdym dniem. Pokopalniane szyby i kominy, które przez dziesięciolecia kształtowały obraz regionu, są dla nas symbolem zmian i służą dziś innym celom, tworząc industrialne dziedzictwo z którego jesteśmy dumni.

Wspomniana różnorodność stała się naszą wizytówką. Wspólnie budujemy przestrzeń bogatą kulturowo, intrygującą turystycznie i silną gospodarczo, zdając sobie sprawę, że o atrakcyjności regionu decydują dziś nie tylko miejsca pracy, ale również bogata oferta spędzania czasu wolnego, przestrzeń dla aktywności i realizacji pasji. W ostatnich latach staliśmy się stolicą polskiej lekkoatletyki, gościliśmy na Stadionie Śląskim zmagania w ramach Diamentowej Ligi i mogliśmy dopingować z trybun największe gwiazdy Królowej Sportu w trakcie mistrzostw świata sztafet i drużynowych mistrzostw Europy.

Silesia Marathon wpisuje się w niezwykle bogaty kalendarz imprez sportowych organizowanych w województwie śląskim, umożliwiając każdemu z nas przeżycie sportowych emocji i przewyciężenie własnych ograniczeń i barier. Lekkoatletyka szlifuje charaktery, hartuje i uczy pokory. Cieszę się, że trasa biegu po raz kolejny biegnie ulicami śląskich miast, ilustrując zmiany, które w nich zachodzą i budując poczucie jedności i dumy z regionu, który przeszedł długą drogę i zmienia się na naszych oczach.



Jakub Chęłstowski

Marszałek Województwa Śląskiego

HISTORIA MARATONU

Tegoroczna edycja Silesia Marathon będzie już czternastą z kolei. W każdej z poprzednich największe wydarzenie biegowe na Śląsku udawało się, jak ważnym elementem naszej codzienności jest pasja, sport i zdrowy tryb życia.

Historia Silesia Marathon rozpoczęła się 3 maja 2009 roku. Na znak prof. Jerzego Buzka, honorowego startera pierwszej edycji, ponad tysiąc uczestników ruszyło spod bram Stadionu Śląskiego, by zakończyć swój bieg przy katowickim "Spodku". Był to początek pięknej historii, która nieprzerwanie trwa do dziś.

POWRÓT DO KORZENI

Na przestrzeni lat trasa Silesia Marathon ulegała różnym modyfikacjom. W roku 2010 maraton przebiegał wyłącznie przez Katowice, a rok później prowadził już ulicami Katowic, Siemianowic Śląskich i Chorzowa. W 2017 roku Silesia Marathon powrócił do korzeni i ruszył spod bram Stadionu Śląskiego. Tamta edycja okazała się wyjątkowa również dlatego, że była pierwszym wydarzeniem sportowym na oddanym po modernizacji Stadionie Śląskim. Przyczyniło się to do rekordowej frekwencji – w dniu zawodów stadion odwiedziło aż 100.000 osób.

Od roku 2019 partnerem głównym Silesia Marathon jest Województwo Śląskie. Wspólnie z Województwem przez ostatnie 3 lata organizowaliśmy Triadę Biegową Powstań Śląskich – wydarzenie włączone do obchodów setnej rocznicy Powstań Śląskich, którego celem było uczczenie poprzez sport pamięci o bohaterach śląskich zrywów narodowowyzwoleńczych.

Do historii niewątpliwie przejdzie 12. edycja biegu, która odbyła się w wyjątkowo trudnym 2020 roku. Dzięki pasji do biegania i wieloletniemu doświadczeniu udało nam się zorganizować bezpieczne wydarzenie w niemal niezmienionej formule. Wspólnie z Wami udowodniliśmy, że biegowa społeczność ma ogromną moc i żadna siła nie jest w stanie jej zatrzymać.

SZCZĘŚLIWA „13”

Ubiegły Silesia Marathon był wydarzeniem szczególnym. Edycja numer 13 okazała się bowiem dla nas wyjątkowo szczęśliwa i udowodniła, że grono biegaczy, które przez lata udało nam się zrzeszyć, potrafi przetrwać nawet najtrudniejsze chwile, by wrócić ze zdwojoną siłą i pobić nasz dotychczasowy rekord frekwencji. Mało tego! Zwycięzca 13. Silesia Marathon, Andrzej Rogiewicz, zameldował się na mecie z czasem 02:19:07 ustanawiając tym samym rekord trasy!

SILESIA MARATHON JAK MAGNES

Z roku na rok Silesia Marathon cieszy się coraz większą popularnością biegaczy zarówno z Polski, jak i Europy. Impreza na stałe wpisała się na listę najważniejszych wydarzeń biegowych w naszym kraju. Perfekcyjna organizacja wydarzenia, niespotykana nigdzie indziej trasa prowadząca przez najpiękniejsze miejsca w samym sercu Śląska, niezapomniana atmosfera tworzona przez biegaczy i kibiców, finisz na bieżni Narodowego Stadionu Lekkoatletycznego – to najważniejsze składowe Silesia Marathon, które na biegaczy działają jak magnes.



MASSAGE FACTORY
SALON MASAŻU

NAJLEPSZE MASAŻE DLA SPORTOWCÓW

ZREGENERUJ SIĘ U NAS PRZED NASTĘPNYM TRENINGIEM!

KONTAKT & REZERWACJA

☎ 577 608 877

🌐 massagefactory.booksy.com

✉ massagefactorykatowice@gmail.com

📍 Baildona 66, 40-115 Katowice

📱 Massage Factory

📷 [massagefactorykatowice](https://www.instagram.com/massagefactorykatowice)

LELEK

ELEKTRYZUJĄCA REWOLUCJA W GLIWICACH



Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia łączy miejsca, ludzi i wydarzenia



Wspólnie można więcej!

41 miast i gmin

2,3 mln mieszkańców

2,5 tys. km² powierzchni

Sprawdź najświeższe informacje!

metropoliagzm.pl



PROGRAM BIEGÓW

godz. 6:15 – otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Ultramarathon (brama nr 4)

godz. 6:45 – otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon – grupa A (brama nr 4)

godz. 7:15 – otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Marathon – grupa B

**godz. 7:30 – start
Silesia Ultramarathon**



**godz. 8:00 – start Silesia
Marathon – elita i grupa A**

**godz. 8:05 – start Silesia
Marathon – grupa B**

godz. 8:15 – otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton – grupa A (brama nr 4)

godz. 8:45 – otwarcie wejścia do strefy zawodniczej dla zawodników Silesia Półmaraton – grupy B i C

**godz. 9:40 – start Silesia
Półmaraton – grupa A**



**godz. 9:45 – start Silesia
Półmaraton – grupa B**

**godz. 9:50 – start Silesia
Półmaraton – grupa C**

godz. 9:40 – otwarcie Stadionu Śląskiego dla publiczności (brama nr 1A)

godz. ok. 10:15 – finisz pierwszego zawodnika Silesia Marathon na bieżni Stadionu Śląskiego

godz. 12:15 – dekoracja zwycięzców:

– kategoria generalna kobiet i mężczyzn: maraton, półmaraton, ultramaraton

– najszybszy mieszkaniec/mieszkanica województwa śląskiego. Rywalizacja o Puchar Jakuba Chetstowskiego, Marszałka Województwa Śląskiego w maratonie, półmaratonie i ultramaratonie.

– najszybszy Polak/Polka w maratonie



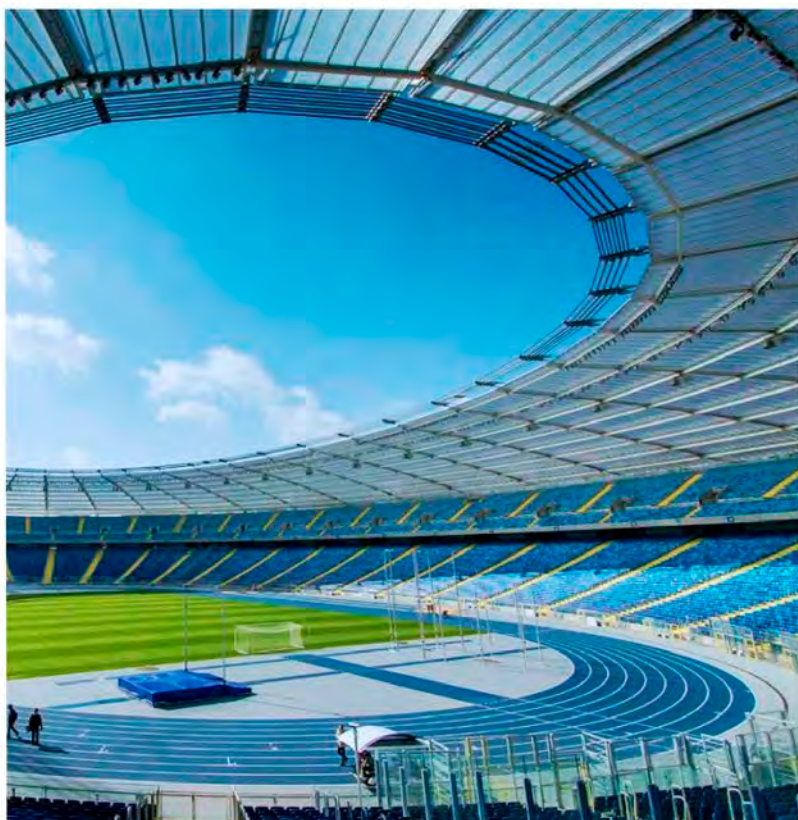
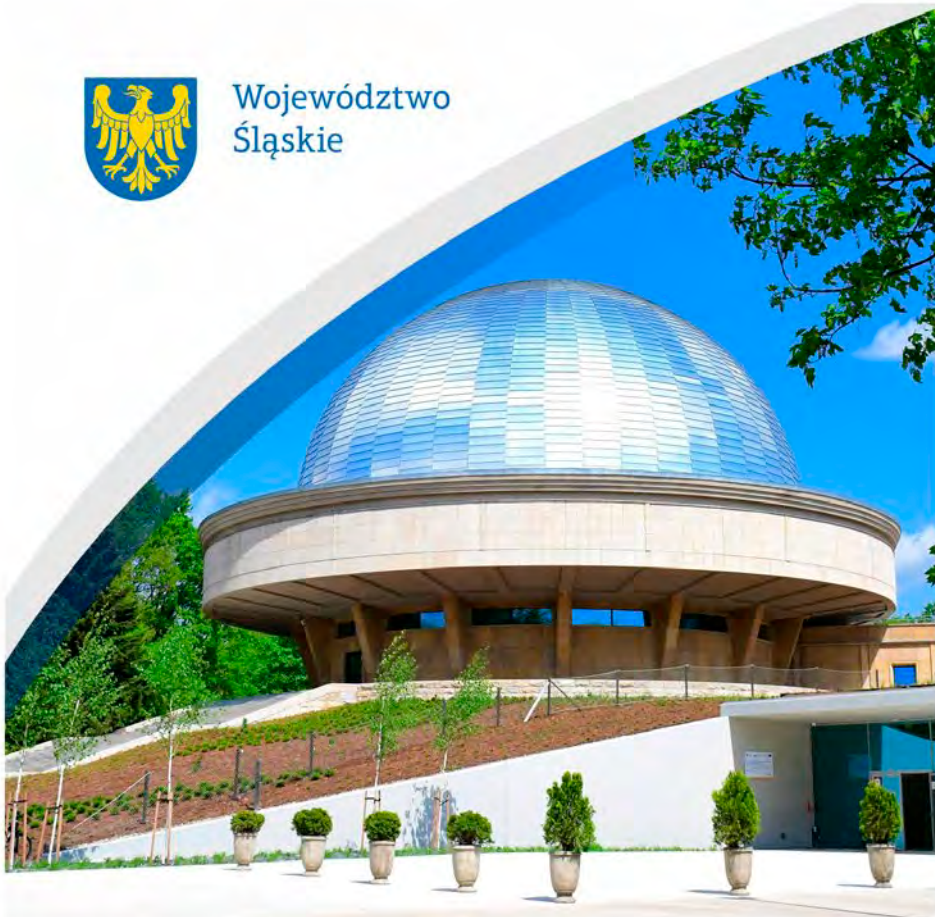
godz. 14:15 – zakończenie biegu Silesia Marathon i biegów towarzyszących

godz. 14:30 – zakończenie wydarzenia





Województwo
Śląskie



**Polub nas
@slaskie**

Śląskie. Pozytywna energia

INFORMATOR ZAWODNIKA

DOJAZD



Dojeżdżając na start komunikacją miejską najlepiej wybrać tramwaje linii: 6, 11 i 19, które zatrzymują się na przystankach: Park Śląski – wejście główne i Chorzów – Stadion Śląski. Możliwy jest także dojazd autobusami linii 6, 98 i 663, które kursują do przystanku Chorzów AKS. Dojazd na start i powrót z zawodów komunikacją miejską (ZTM) na podstawie numerów startowych będzie bezpłatny.

PARKING



W dniu zawodów Park Śląski udostępni na swoim terenie płatne parkingi. Szczegółowe informacje znajdują się na stronie internetowej: park-slaski.pl. Postój na parkingu Parku Śląskiego w dniach pracy biura zawodów za okazaniem numeru startowego w wymiarze dwóch godzin będzie bezpłatny, weryfikowany na podstawie biletu parkingowego. Bezpłatne miejsca parkingowe będzie można znaleźć w Katowicach przy centrum handlowym Silesia City Center lub przy ul. Brackiej.

PRZEBIERALNIE, DEPOZYT, TOALETY



W strefie zawodniczej usytuowane będą przebieralnie i depozyt. Dostęp do depozytu możliwy będzie z podziałem na grupy startowe w godzinach 6:45 - 9:30 oraz po biegu do godziny 15:00. Ze względów bezpieczeństwa bagaż przekazany do depozytu może podlegać kontroli. Toalety będą znajdowały się w strefie zawodniczej i na trasie biegu za punktami odżywczymi.

START



Każdy zawodnik musi umieścić swój numer startowy z przodu na koszulce. Brak numeru z chipem lub przekazanie go osobie nieupraw-



nionej do biegu spowoduje dyskwalifikację zawodnika. Na odwrocie numeru startowego można wpisać dane kontaktowe osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Pomiar czasu i start Silesia Półmaraton odbywa się około 200m poniżej miejsca startu honorowego.

PUNKTY ODŻYWCZE



Punkty odżywcze ustawione będą na trasie co ok. 5km. Znajdzie się w nich woda w kubkach i/lub butelkowana, a część z nich oferować będzie napoje izotoniczne i przekąski (m.in. czekoladę, galaretki, banany). Prosimy o wyrzucanie pustych kubków, butelek i opakowań do pojemników na śmieci ustawionych za punktami odżywczymi.

TRASA BIEGU



Punkty pomiaru czasu będą znajdowały się na 10., 20., 30. i 40. kilometrze trasy maratonu oraz dodatkowo na 9. i 19. kilometrze trasy półmaratonu. Na trasie biegów oprócz zawodników będą poruszały się pojazdy organizatorów, służby medyczne, pojazdy zabezpieczające i uprzywilejowane. Asysty rowerów są zabronione, a zawodnik korzystający z pomocy rowerzystów zostanie zdyskwalifikowany. Na trasach maratonu i półmar-

tonu obecni będą pacemakerzy.

ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE



Zabezpieczenie medyczne będzie zapewnione na całej trasie zawodów oraz na starcie i mecie biegów. Zawodnik, który będzie potrzebował pomocy medycznej lub zauważy inną osobę wymagającą interwencji, powinien zgłosić się do najbliższej osoby z obsługi biegu.

META



Meta usytuowana będzie na bieżni Stadionu Śląskiego. Każdy zawodnik po zakończonym biegu powinien niezwłocznie opuścić strefę mety. Zawodnicy, którzy ukończą bieg w regulaminowym czasie, otrzymają pamiątkowy medal oraz pakiet żywnościowy. Umywalka będzie ustawiona na powietrzu w pobliżu depozytu. Po opuszczeniu strefy mety zawodnicy nie będą mieli możliwości powrotu do niej. Każdy zawodnik otrzyma wynik biegu w formie SMS na numer telefonu podany przy zgłoszeniu. Wyniki będą też opublikowane na oficjalnej stronie internetowej biegu.

CERTYFIKAT



Po publikacji oficjalnych wyników każdy zawodnik będzie mógł pobrać certyfikat ukończenia zawodów dostępny na stronie: silesiamarathon.pl.

TABELA CZASÓW

1 KM	5 KM	10 KM	15 KM	20 KM	PÓŁMARATON	25 KM	30 KM	35 KM	40 KM	MARATON
03:00	15:00	30:00:00	45:00:00	01:00:00	01:03:18	01:15:00	01:30:00	01:45:00	02:00:00	02:06:35
03:05	15:25	30:50:00	46:15:00	01:01:40	01:05:03	01:17:05	01:32:30	01:47:55	02:03:20	02:10:06
03:10	15:50	31:40:00	47:30:00	01:03:20	01:06:49	01:19:10	01:35:00	01:50:50	02:06:40	02:13:37
03:15	16:15	32:30:00	48:45:00	01:05:00	01:08:34	01:21:15	01:37:30	01:53:45	02:10:00	02:17:08
03:20	16:40	33:20:00	50:00:00	01:06:40	01:10:20	01:23:20	01:40:00	01:56:40	02:13:20	02:20:39
03:25	17:05	34:10:00	51:15:00	01:08:20	01:12:08	01:25:25	01:42:30	01:59:35	02:16:40	02:24:10
03:30	17:30	35:00:00	52:30:00	01:10:10	01:13:50	01:27:30	01:45:00	02:02:30	02:20:00	02:27:41
03:35	17:55	35:50:00	53:45:00	01:11:40	01:15:36	01:29:35	01:47:30	02:05:25	02:23:20	02:31:12
03:40	18:20	36:40:00	55:00:00	01:13:20	01:17:21	01:31:40	01:50:00	02:08:20	02:26:40	02:34:43
03:45	18:45	37:30:00	56:15:00	01:15:00	01:19:07	01:33:45	01:52:30	02:11:15	02:30:00	02:38:14
03:50	19:10	38:20:00	57:30:00	01:16:40	01:20:52	01:35:50	01:55:00	02:14:10	02:33:20	02:41:45
03:55	19:35	39:10:00	58:45:00	01:18:20	01:22:38	01:37:55	01:57:30	02:17:05	02:36:40	02:45:16
04:00	20:00	40:00:00	01:00:00	01:20:00	01:24:23	01:40:00	02:00:00	02:20:00	02:40:00	02:48:47
04:05	20:25	40:50:00	01:01:15	01:21:40	01:26:09	01:42:05	02:02:30	02:22:55	02:43:20	02:52:18
04:10	20:50	41:40:00	01:02:15	01:23:20	01:27:54	01:44:10	02:05:00	02:25:50	02:46:40	02:55:49
04:15	21:15	42:30:00	01:03:45	01:25:00	01:29:40	01:46:15	02:07:30	02:28:45	02:50:00	02:59:20
04:20	21:40	43:20:00	01:05:00	01:26:40	01:31:25	01:48:20	02:10:00	02:31:40	02:53:20	03:02:51
04:25	22:05	44:10:00	01:06:15	01:28:20	01:33:11	01:50:25	02:12:30	02:34:35	02:56:40	03:06:22
04:30	22:30	45:00:00	01:07:30	01:30:00	01:34:56	01:52:30	02:15:00	02:37:30	03:00:00	03:09:53
04:35	22:55	45:50:00	01:08:45	01:31:40	01:36:42	01:54:35	02:17:30	02:40:25	03:03:20	03:13:24
04:40	23:20	46:40:00	01:10:00	01:33:20	01:38:27	01:56:40	02:20:00	02:43:20	03:06:40	03:16:55
04:45	23:45	47:30:00	01:11:15	01:35:00	01:40:13	01:58:45	02:22:30	02:46:15	03:10:00	03:20:26
04:50	24:10:00	48:20:00	01:12:30	01:36:40	01:41:58	02:00:50	02:25:00	02:49:10	03:13:20	03:23:57
04:55	24:35:00	49:10:00	01:13:45	01:38:20	01:43:44	02:02:55	02:27:30	02:52:05	03:16:40	03:27:28
05:00	25:00:00	50:00:00	01:15:00	01:40:00	01:45:29	02:05:00	02:30:00	02:55:00	03:20:00	03:30:59
05:05	25:25:00	50:50:00	01:16:15	01:41:40	01:47:15	02:07:05	02:32:30	02:57:55	03:23:20	03:34:29
05:10	25:50:00	51:40:00	01:17:30	01:43:20	01:49:00	02:09:10	02:35:00	03:00:50	03:26:40	03:38:00
05:15	26:15:00	52:30:00	01:18:45	01:45:00	01:50:46	02:11:15	02:37:30	03:03:45	03:30:00	03:41:31
05:20	26:40:00	53:20:00	01:20:00	01:46:40	01:52:31	02:13:20	02:40:00	03:06:40	03:33:20	03:45:02
05:25	27:05:00	54:10:00	01:21:15	01:48:20	01:54:17	02:15:25	02:42:30	03:09:35	03:36:40	03:48:33
05:30	27:30:00	55:00:00	01:22:30	01:50:00	01:56:02	02:17:30	02:45:00	03:12:30	03:40:00	03:52:04
05:35	27:55:00	55:50:00	01:23:45	01:51:40	01:57:48	02:19:35	02:47:30	03:15:25	03:43:20	03:55:35
05:45	28:45:00	57:30:00	01:26:15	01:55:00	02:01:19	02:23:45	02:52:30	03:21:15	03:50:00	04:02:37
06:00	30:00:00	01:00:00	01:30:00	02:00:00	02:06:35	02:29:00	03:00:00	03:30:00	04:00:00	04:13:10
06:15	31:15:00	01:02:30	01:33:45	02:05:00	02:11:52	02:35:15	03:07:30	03:38:45	04:10:00	04:23:43
06:30	32:30:00	01:05:00	01:37:30	02:10:00	02:17:08	02:41:30	03:15:00	03:47:30	04:20:00	04:34:16
06:45	33:45:00	01:07:30	01:41:15	02:15:00	02:22:25	02:47:45	03:22:30	03:56:15	04:30:00	04:44:49
07:00	35:00:00	01:10:00	01:45:00	02:20:00	02:27:41	02:53:00	03:30:00	04:05:00	04:40:00	04:55:22
07:15	36:15:00	01:12:30	01:48:45	02:25:00	02:32:58	02:59:15	03:37:30	04:13:45	04:50:00	05:05:55
07:30	37:30:00	01:15:00	01:52:30	02:30:00	02:38:14	03:05:30	03:45:00	04:22:30	05:00:00	05:16:28
07:45	38:45:00	01:17:30	01:56:15	02:35:00	02:43:31	03:11:45	03:52:30	04:31:15	05:10:00	05:27:01
08:00	40:00:00	01:20:00	02:00:00	02:40:00	02:48:47	03:17:00	04:00:00	04:40:00	05:20:00	05:37:34

ODWIEDŹ STADION ŚLĄSKI

PRZEJDŹ JEDNĄ Z **DWÓCH** TRAS ZWIEDZANIA
I PODZIWIJ ARENĘ Z **PUNKTU WIDOKOWEGO**
ZNAJDUJĄCEGO SIĘ NA WYSOKOŚCI **28 METRÓW!**

KUP BILET:



STADION
ŚLĄSKI





CHORZÓW, BYTOM



**PRZYSTANEK
CHORZÓW AKS.
LINIE: 6, 98, 663**

79

SKANSEN

ALEJA
WOJSKA
POLSKIEGO

UL. PARKOWA

AL. HARCERSKA

STRZELNICA

HOTEL

WYCIĘKOWA

OGRÓD
BYLINOWY

AL. ŁANI



META

**PRZYSTANEK
CHORZÓW
STADION ŚLĄSKI
LINIE: 6, 11, 19**



STADION ŚLĄSKI

START

**BIURO ZAWODÓW
WEJŚCIE BRAMA 1A**

79

POLE
MARSOWE

ALEJA GŁÓWNA

DUŻY
STAW

DUŻY KRĄG
TANECZNY

AL. GWIAZD

OS. TYSIĄCLECIA

**WJAZD NA PARKING
P1 - P9**

PŁATNY PARKING PARKU ŚLĄSKIEGO

HAŁA WYSTAW
KAPELUSZ

PROMENADA ZIELKA



**PRZYSTANEK
PARK ŚLĄSKI
WEJŚCIE GŁÓWNE
LINIE: 6, 11, 19**

79

ALEJA SPACEROWA

ALEJA SPORTOWA

AL. RÓŻANA

OGRÓD
JAPONSKI

ROSARIUM

ZOO



KATOWICE



AL. HARCERSKA

WEJŚCIE NA START
BRAMA NR 4

UMYWALNIE

TOALETY

DEPOZYT

KOLEJKA
ELKA

STREFA ZAWODNICZA

STREFA PRZEDSTARTOWA

STREFA STARTOWA

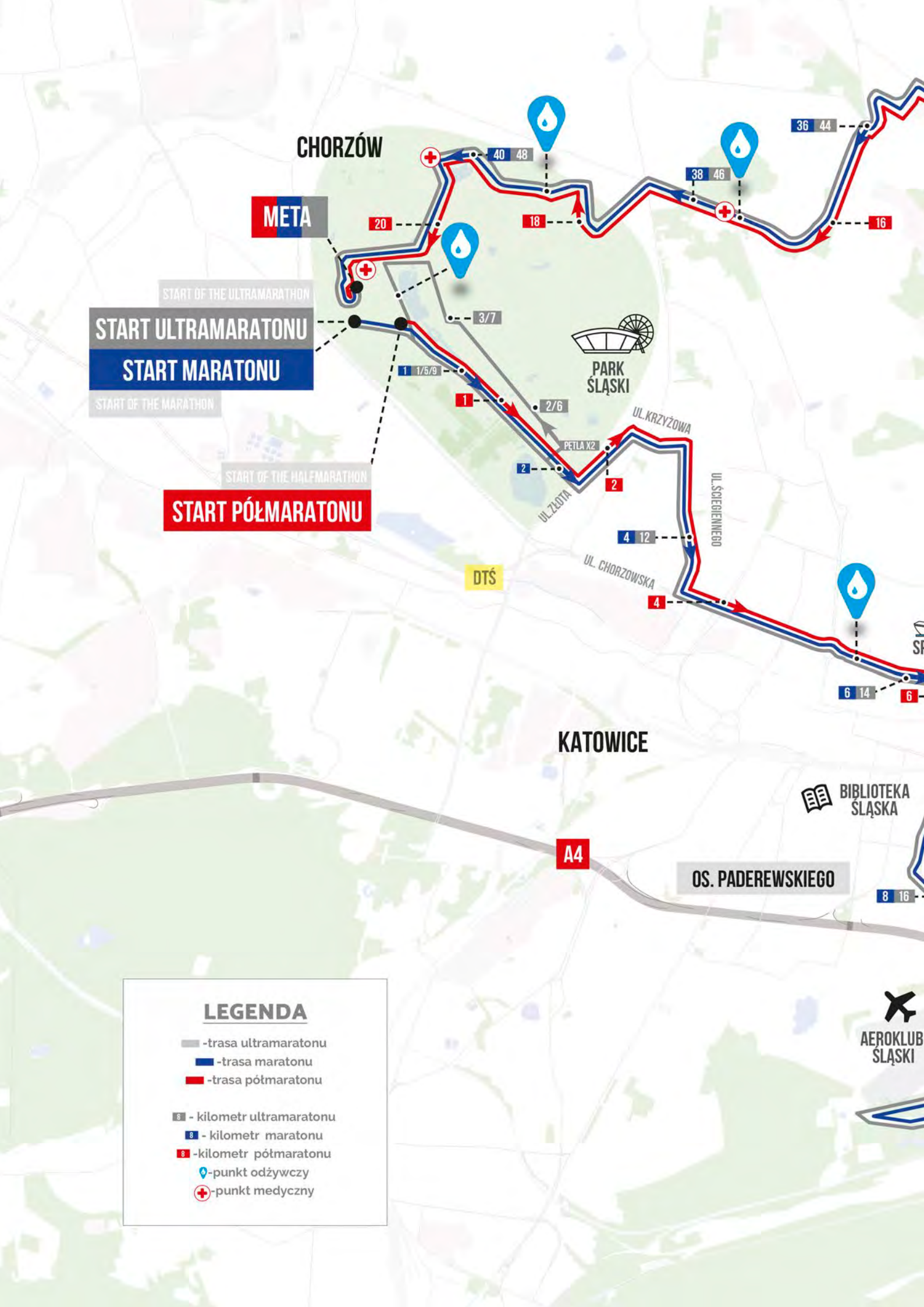
META

STADION ŚLĄSKI

START

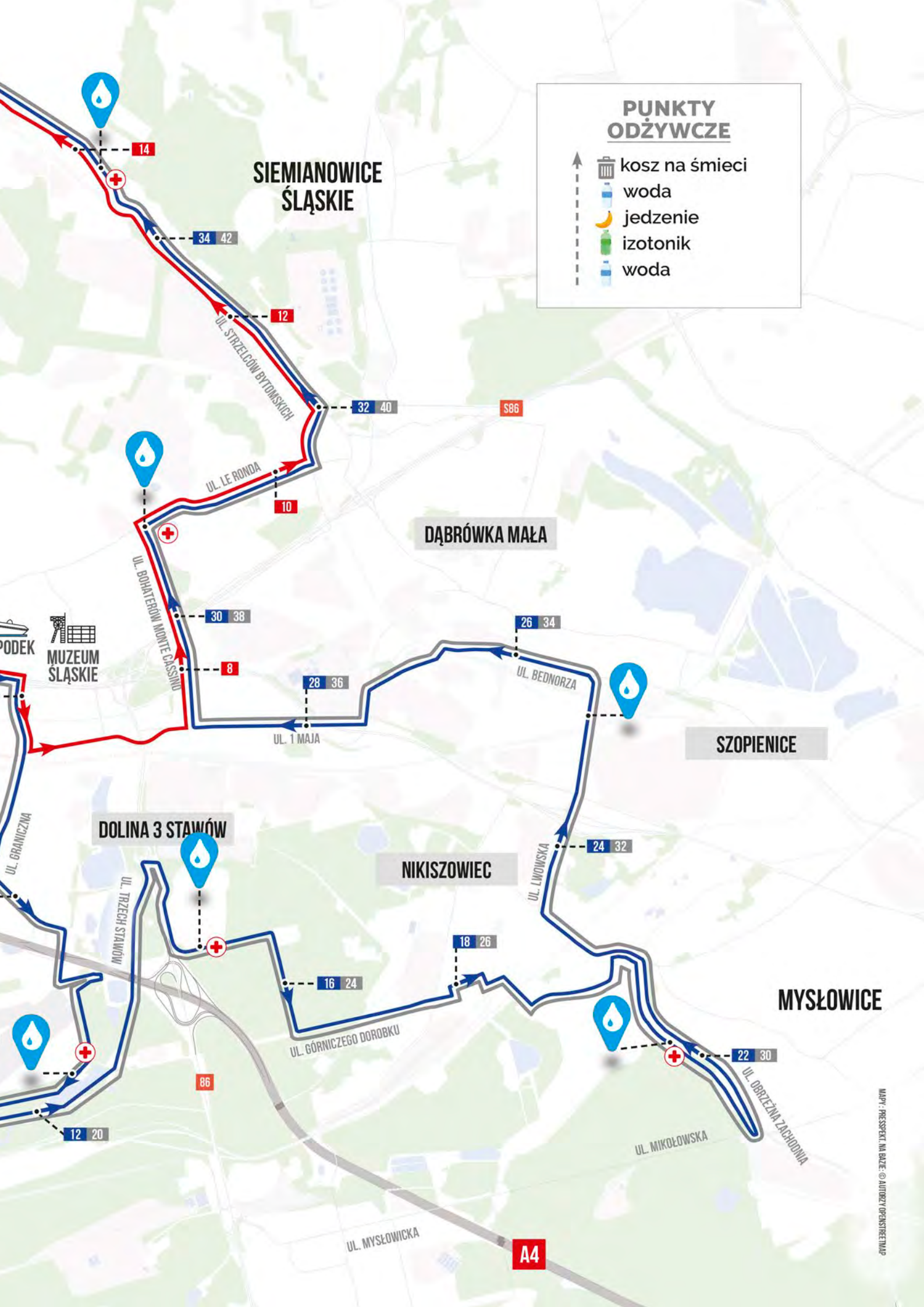
1A





PUNKTY ODŻYWCZE

-  kosz na śmieci
-  woda
-  jedzenie
-  izotonik
-  woda



【 PRZED STARTEM 】**OD BIEGACZA DLA BIEGACZY**

P przed Tobą wyjątkowy start w jednym z trzech naszych biegów. Może to będzie „ten pierwszy”, a może jeden z wielu w trakcie Twojej przygody z bieganiem. Bez względu na doświadczenie biegowe warto zrobić wszystko, co możliwe, aby finisz na Stadionie Śląskim był dla Ciebie jak najlepszym wspomnieniem.

Poniżej kilka porad, które jeszcze lepiej pozwolą Ci się przygotować do startu, przygotowanych przez doświadczonego biegacza - dyrektora Silesia Marathon.

Warto dążyć do perfekcji w każdej sferze naszego życia. Jeśli możemy coś zrobić lepiej, to zrobimy to czerpiąc z doświadczenia innych i unikając niepotrzebnych błędów. Dziś nie napiszę o planach treningowych, taktyce na start, ale o „oczywistych” prawdach, które znamy, choć nie zawsze o nich pamiętamy.

ODŻYWIANIE

Czekający Cię wysiłek biegowy to bardzo duży wydatek energetyczny. Ostatnie dni przed startem to przede wszystkim akumulacja węglowodanów. Unikaj przy tym pojedynczych produktów wysokobiałkowych czy wysokotłuszczowych. Nie eksperymentuj z dietą przed startem! Jeśli nie przetestowałaś wcześniej określonej diety, to dziś już nie ryzykuj. Spożywaj posiłki lekkostrawne i takie, które znasz.

NAWODNIENIE

Już na dwa-trzy dni przed startem nawadniaj organizm napojem izotonicznym. Powinno to być minimum 1,5 litra dodatkowego napoju dziennie wypijanego małymi łykami przez cały dzień.

Udając się na start również zabierz ze sobą izotonik i popijaj go co 10-15 minut.

SEN

O dobry sen warto zadbać szczególnie dwa-trzy dni przed startem. Ostatnia noc to kłębiące się myśli, trochę naturalnego stresu i wiele emocji, a wówczas trudno o przespanie 7-8 godzin. To normalna sytuacja, dlatego spróbuj zaplanować ostatnie dni tak, by w sobotę być już wypoczęty.

SPRZĘT SPORTOWY

I tu na eksperymenty nie ma czasu. Nikt nie startuje w nowych butach. Wybierz te sprawdzone, w których pokonałeś przynajmniej 100-200 km i które Cię nie zaskoczą.

Po południu, dzień przed startem, przygotuj torbę ze sprzętem lub utóż na krześle wszystko, w czym zamierzasz startować. Ulubiona bielizna, sprawdzone skarpety, strój sportowy. Warto pomyśleć o chuście typu buff lub czapce z daszkiem, zwłaszcza jeśli w dniu startu przewidywane jest mocne nasłonecznienie. Opaska na głowie lub czapka to, oprócz ochro-

ny przed promieniami słońca, dobry element stroju, który osłoni Cię od potu spływającego z czoła.

NUMER STARTOWY

Obok butów to najważniejszy element startowy, o którym nie możesz zapomnieć. Numer startowy = wynik na mecie, ale i możliwość udziału w zawodach. Na numerze startowym umocowany jest chip, który identyfikuje zawodnika. Bierzesz udział w biegu lekkoatletycznym (maratonie, półmaratonie lub biegu ultra) - numer startowy musi być przypięty do koszulki, z przodu na klatce piersiowej. Pasy na numery startowe zarezerwowane są dla zawodników typu triathlon, gdzie zawodnik zmienia odzież i musi zrobić to szybko.

Dlatego wcześniej przypnij numer startowy do koszulki, przymierz, czy zrobisz to w dobrym miejscu, a będziesz mógł spokojnie wybrać się na start.

Dodatkowe akcesoria startowe, które zawsze mam ze sobą w torbie sportowej to maść rozgrzewająca, wazelina kosmetyczna, przelepiec/plaster, krem przeciwśoneczny, rezerwowe agrałki, ale również stara bawełniana koszulka i 120-litrowy worek z wyciętą dziurą na głowę. Co z tym wszystkim robię, przeczytasz poniżej.

Naładuj zegarek, jeśli to smartwatch, sprawdź po raz kolejny, czy masz wszystko, co potrzebne i wcześniej idź spać, próbując zasnąć przed biegowym świętem.

DZIEŃ ZAWODÓW

Pobudka. Pamiętaj o śniadaniu. Tu nie powinno być wymówek. Na trzy godziny przed startem zjedz ulubione, ale lekkie śniadanie, a na półtorej-dwie godziny przed biegiem banan lub baton energetyczny.

Na start wybierz się o takiej porze, by znaleźć się tam na godzinę - półtorej przed wybieciem godziny „0”.

Na miejscu zrób rekonesans – sprawdź, gdzie znajdują się toalety, przebieralnie, ewentualnie depozyt.

Na godzinę przed startem udaj się na rozgrzewkę. Jej zakres jest mocno indywidualny, ale trochę rozbiegania, lekkie, znane ćwiczenia pobudzające plus kilka szybszych przebieżek pozwolą Ci przygotować organizm do zbliżającego się wysiłku. A na starcie bywa gorąco... Czas, by się przebrać. Najpierw zaklej przyłepcem sutki i znamiona, tak by uniknąć otarć bardzo delikatnej skóry. Wazeliną kosmetycz-

4MOVE
is SPORT

SILESIA
MARATHON



#4MOVE

FOLLOW US:
www.4move.com

na posmaruj pachwiny i dopiero na koniec możesz lekko posmarować mięśnie nóg. Barki natrzyj maścią rozgrzewającą. Po rozgrzewce ubierz się w odzież startową, dobrze zawiąż buty. W zależności od pogody i temperatury ubierz na siebie na przykład stary, bawełniany T-shirt lub bluzę, których nie będzie Ci żal wyrzucić na starcie. Bardzo często spotykanym na całym świecie rozwiązaniem jest założenie na siebie dużego worka z wyciętą dziurą na głowę. Znakomicie chroni przed wiatrem i deszczem, a dodatkowo pozwala utrzymać temperaturę. Rozrywamy go na 1-2 minuty przed startem i wyrzucamy do przygotowanych przez organizatora koszy.

START

Bez względu na doświadczenie, taktykę w sportach wytrzymałościowych liczy się jedno - nie to, jak zaczynasz, ale jak kończysz. Dlatego pamiętaj - chłodna głowa i panowanie nad emocjami są bardzo ważne w pierwszej części dystansu. Czujesz się dobrze, myślisz „to ten dzień” - życzę Ci z całego serca kolejnego rekordowego biegu, ale o wyniku możemy porozmawiać po 30 km maratonu czy po 15 km półmaratonu. Będzie jeszcze czas, by przyspieszyć, a do tego momentu trzymaj się planu, a będziesz się cieszył sukcesem na bieżni „Kotła Czarownic”.

NA KONIEC OSTATNIA Z OSOBISTYCH PORAD

Uśmiech - szeroki, „od serca”. Jeśli nigdy tego nie robiłeś - spróbuj! W każdym możliwym momencie uśmiechaj się, bo to najlepsza forma rozluźnienia mająca niebagatelny wpływ na psychikę, ale i motorykę w trakcie wysiłku. Staraj się uśmiechać do kibiców, uśmiechnij się, gdy pokonasz kolejny kilometr. Uśmiechnij się, gdy tylko zakotacze myśl, by zwolnić, gdy zaboli, gdy pojawi się zwiątpienie.

Zrobiłeś wszystko, by przygotować się jak najlepiej do startu i na pewno dasz radę, a uśmiech z pewnością Ci w tym pomoże.

Miałeś odwagę podjąć wyzwanie - już jesteś bohaterem. Pamiętaj, to będzie Twój dzień. To będzie Twój bieg. Twoje zwycięstwo!

Gdy dobiegniesz do mety, nie zatrzymuj się zaraz na jej linii. Nie kładź się i nie siadaj na bieżni. Organizm potrzebuje chwili, by zwolnić po ciężkiej pracy. Dlatego spokojnie przejdź, odbierz zasłużony medal i idź dalej, by zrobić miejsce kolejnym zawodnikom.

Do zobaczenia na mecie Narodowego Stadionu Lekkoatletycznego! Do zobaczenia na mecie Silesia Marathon!

Bohdan Witwicki



NAPĘDZANI WODĄ



GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA



【 PRZED STARTEM 】

STOPY NA START

Witaj Bohaterze!
Znamy się nie od dziś, więc dobrze wiesz, że podologia to zjawisko bardzo przydatne sportowcom. Wiesz, że ratujemy przed bólem, usuwamy bolesne odciski, zgrubienia, pękające pięty. Naprawiamy paznokcie, które zeszyły i te, które robią to za chwilę. Leczymy brodawki, grzybice i inne infekcje drobnoustrojowe. Pomagamy wkładkami osiągnąć prawidłową postawę ciała oraz odciążać stopy, stawy i kręgosłup. Niesiemy ulgę w innych bólach, rehabilitujemy halluxy. Dzięki naszym spotkaniom wiesz, jak działają Twoje stopy, co im służy, a co nie oraz jak pielęgnować je w domu. Wiesz dobrze jak dobierać odpowiednie buty i jak sprawić, aby treningi i zawody satysfakcjonowały Cię jak najbardziej.

Dziś podpowiem Ci, czego nie robić, aby nie wyrządzić sobie krzywdy. Skupię się na tych szkodliwych czynnościach, które możesz wykonywać zupełnie nieświadomie. Start!

ZBYT DOKŁADNE SMAROWANIE STÓP

Tak, dobrze widzisz! Z niczym nie warto przesadzać, z kremowaniem stóp także, szczególnie jeśli stosujesz kremy pielęgnacyjne między palcami. Dlaczego? Wiem, że jeśli już sobie przypomnisz o posmarowaniu stóp kremem, chcesz być bardzo dokładny, a sama czynność ta jest bardzo przyjemna. Masaż przestrzeni międzypalcowych jest bardzo relaksujący. Niestety, pozostawienie tam preparatu nawil-

żającego lub odżywczego spowoduje w tych ciasnych strukturach macerację, tzw. efekt spranych rąk. Skóra zacznie zwiększać tam swoją objętość oraz zmniejszy się skuteczność barier ochronnych, w które zaopatrzony jest naskórek. Co to znaczy? Nadmiernie rozpuszczając skórę między palcami (krem + ciasne ułożenie palców + ciepło + brak światła i dostatecznej ilości powietrza) może doprowadzić do złuszczenia naskórka między palcami, a to z kolei stanowi świetne zaproszenie drobnoustrojów chorobotwórczych, które prawdopodobnie nie wniknęłyby do głębszych warstw skóry i nie skolonizowałyby się, gdyby naskórek był „szczelny”. Między palce stosujemy preparaty lecznicze (jeśli wymaga tego stan skóry) lub antyperspiracyjne (chroniące stopy przed nadpotliwością).

NADMIAR DOBROCI

Składnikiem, który ostatnio pokochali moi pacjenci stał się mocznik (z łac. urea). Styszeliście na pewno, że to silnie nawilżająca substancja bardzo pożądana w kremach pielęgnacyjnych do stóp. Sprawia, że skóra jest miękka i elastyczna, a pięty dzięki niej stają się gładkie. Jest natomiast jeden haczyk! Mocznik działa nawilżająco w stężeniu do 10% i niestety nie działa tu zasada „im więcej tym lepiej”. Urea w stężeniu pomiędzy 10-20% działa zmiękczająco - przydaje się to w pracy podologa podczas zabiegu, gdzie usuwamy zgrubienia naskórka, z kolei 20-30% mocznika w kremie ma działanie złuszczone, co za tym idzie, twoje stopy

140^{Lat}

1882-2022



GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA

WODA DLA ŚLĄSKA

Historia i teraźniejszość

Dla śląskich wodociągów rok 2022 jest bardzo ważny. Dokładnie 140 lat temu, w 1882 roku w Karchowicach oddano do użytku studnię głębinową, będącą ujęciem wody dla pierwszego, państwowego wodociągu w GOP. Od tego czasu symbolicznie liczymy historię śląskich wodociągów. GPW S.A. aktywnie uczestniczy nie tylko w życiu gospodarczym regionu, ale również w organizowanych tu imprezach. Jako przedsiębiorstwo społecznie odpowiedzialne, Spółka w swojej strategii ujęła m.in. wspieranie rekreacji i sportu. Z przyjemnością po raz kolejny zostaliśmy partnerem jednego z najważniejszych wydarzeń sportowych w regionie: Silesia Marathon.

GPW S.A.

Woda, którą dostarczamy mieszkańcom regionu jest doskonałej jakości i nadaje się do spożycia bezpośrednio z kranu. Dlatego z pełną odpowiedzialnością promujemy picie „wody wprost z kranu” jako optymalnej metody dbałości o zdrowie i odpowiedni poziom nawodnienia organizmu.

Jak ważna dla życia jest woda, wie każdy z nas. Jeszcze lepiej wiedzą o tym biegacze. To dla nich oraz dla nas wszystkich codziennie pracujemy, aby nie zabrakło jej w kranie, a podczas Silesia Maratonu z dumą częstujemy nią wszystkich uczestników i kibiców.

niedługo po serii zastosowań takiego preparatu będą pokryte drobnymi płatkami suchej, szorstkiej skóry. Jak sprawdzić, jakie stężenie mocznika zawiera twój krem? Na opakowaniu lub tubce znajdź napis „Ingredients” i w spisie składników aktywnych szukaj słowa „urea”. Jeśli występuje w drugiej lub trzeciej pozycji jest go bardzo dużo i będzie finalnie powodował, że twoje pięty będą się łuszczyć. Najskuteczniej nawilży krem, w którego opisie składników aktywnych ureę znajdziesz na drugim, trzecim miejscu od końca.

CHIRURGIA ŁAZIENKOWA

Wiem, że znasz swoje ciało, wiesz, na ile je stać i jak wiele możesz z siebie wykrzesać na treningu. Sprawa staje się zgoła inna, kiedy stajesz przed wyzwaniem bólu spowodowanego np. wrastającym paznokciem. Wtedy często bierzesz, co masz pod ręką i z zamiarem „już ja się z tobą rozprawię” tniesz i wyrzucasz wszystko, co obciąć i wyrwać się da.

I rzeczywiście: coś się wyrwało, nie bardzo tylko wiadomo co, bo palec nie przestał boleć, a jeszcze trzeba tamować krwawienie i palec zaczyna pulsować. Do tego za kilka dni kłuje jeszcze bardziej, pojawia się obrzęk i ropa. Co poszło nie tak? Najprawdopodobniej usunąłeś tylko małą część wrastającej płytki, wyrrywając ją uszkodziłeś łożysko, a paznokieć postrzępił się i w wale skórny pozostała swoista „drzazga” z płytki. Często jej nie widać, lecz bardzo przeszkadza powodując kłujący ból. Drażni wał skórny, co prowadzi do obrzęku i koto się zamyka. Pozostaje jeszcze sprawa twoich „narzędzi chirurgicznych” użytych do „operacji”, na których jest pewnie cała masa bakterii i innych nieproszonych gości, którzy wnikać do skóry spowodują prawdziwą rewolucję. Nigdy nie rób tego sam! W gabinecie podologicznym dokładnie opracujemy uszkodzone miejsce, wprawnie i bez bólu zaopatrzymy ranę i odseparujemy uszkodzoną skórę od czynników drażniących. Jeśli zajdzie taka konieczność,



wdrożymy terapię, aby tak przykra przypadłość nie powróciła.

Podobnie sprawa może się zakończyć, jeśli pomylisz odcisk z brodawką (które są niesamowicie do siebie podobne i trudno je rozróżnić) i samodzielnie zaczniesz ją usuwać - rozsiejesz tym samym wirusa brodawczaka na inne części ciała i jest duża szansa, że zarazisz domowników.

SZORSTKIE NAWYKI

Jak wspaniale działa pumeks i tarka! Szybciutko w trakcie kąpieli wygładza szorstkie pięty i inne pogrubiałe miejsca. Kilka ruchów i po sprawie! Niestety – niekoniecznie. Usuwanie w ten sposób nadmiar martwego naskórka bardzo podrażnia skórę i wysyłasz do ośrodkowego układu nerwowego sygnał o uszkodzeniu. Powoduje to dość szybką odpowiedź organizmu, któremu grube naskórek w tym miejscu jest potrzebny do ochrony, aby zwiększyć produkcję keratocytów (martwych komórek naskórka) i wystać je w miejsce, z którego zostały usunięte – na wszelki wypadek – z nadadkiem. Co się dzieje? Za kilka dni sprawa wraca do punktu wyjścia. Co należy robić? Zrezygnuj z terek i pumeksów, a zacznij skórę nawilżać i regenerować, aby przywrócić jej odpowiednio spójną strukturę i elastyczność, co spowoduje lepszą jej ochronę i amortyzację podczas ucisku. Jeśli skóra jest naprawdę dużo, podstawowy

zabieg podologiczny i odpowiednia pielęgnacja domowa załatwią sprawę.

PROKRASTYNACJA

Czyli odwlekane: „jutro”, „później”, „jak będę mieć chwilę”, „jeszcze nie jest tak źle”. Jeśli zauważyłeś jakąś przypadłość na stopie i wywołuje ona takie myśli - znaczy, że jednak ci przeszkadza, czyli Twój organizm daje Ci sygnały, że coś złego się dzieje. Jeśli nie przeszło samo w ciągu 5-7 dni, znaczy, iż prawdopodobnie nie przejdzie. Im szybciej zgłosisz się do specjalisty, tym zabieg będzie krótszy, pozbawiony przykrych odczuć, a ewentualna terapia albo zbędna, albo bardzo szybko przyniesie efekty. Odwlekane wizyty u specjalisty narażają Cię na przykre i trudne w leczeniu powikłania. Na koniec chcę wspomnieć o wstydzie i oporach przed pierwszą wizytą u podologa. Często słyszę, że „nie widzieliśmy jeszcze czegoś takiego”, „przestraszycie się”, „pewnie ja mam najgorsze” lub „nikt czegoś takiego pewnie nie ma”. Niestety - nie jesteś zjawiskiem nadprzyrodzonym w naszej praktyce. Trafiają do nas setki pacjentów z różnymi przypadłościami, a my niejedno widzieliśmy i po prostu wykonujemy swoją pracę. Na pewno Twój komfort poprawi fakt wizyt u jednego specjalisty i trzymanie się go.

Czekamy na Ciebie na Silesia Marathon! Do zobaczenia!

Aldona Łukasik-Zawada
Podolog, agabinet.pl



SPORTOWY DUCH ŚLĄSKICH MIAST

Jakie mają plany na aktywizację mieszkańców swoich miast? W jaki sposób miasta dbają o biegaczy? Jakie są plany na rozwój sportu w miastach? Na te i inne pytania odpowiedzieli: Marcin Krupa, Dariusz Wójtowicz, Andrzej Kotala i Rafał Piech - prezydenci Katowic, Mysłowic, Chorzowa oraz Siemianowic Śląskich.

Coraz mniej osób jest aktywna fizycznie. Jaki ma Pan plan na aktywizację mieszkańców miasta?



**MARCIN KRUPA,
PREZYDENT KATOWIC:**

– W Katowicach dostrzegamy znaczenie sportu, a także modę na aktywność. Dlatego staramy się zarażać już najmłodszych zamiłowaniem do różnych dyscyplin sportowych, tak aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Przykładem mogą być liczne grupy młodzieżowe przy działających w naszym mieście klubach, w tym tych współpracujących z wielosekcyjną GieKSą – jak hokej na lodzie, siatkówka, piłka nożna w wydaniu kobiet i mężczyzn, ale też football amerykański, koszykówka, tenis czy szermierka lub gimnastyka. Za tym wszystkim stoi budowa odpowiedniej

infrastruktury. Za świetne posunięcie uważam budowę trzech mniejszych basenów, w miejsce dużego aquaparku. Baseny służą m.in. najmłodszym katowiczanom do nauki pływania, gdyż prowadzony jest na nich projekt „Jak ryba w wodzie”, którego celem jest to, by każde dziecko kończące szkołę podstawową w Katowicach umiało pływać. Teraz przy budowie kompleksu sportowego przy ul. Asnyka pomyśleliśmy o adeptach baseballu i softballu, tak by i oni mieli, gdzie trenować w dobrych warunkach.



**DARIUSZ WÓJTOWICZ,
PREZYDENT MYŚLOWIC:**

– Mysłowiczanie chętnie włączają się w wydarzenia miejskie, zarówno sportowe, jak i kulturalne. W moim odczuciu najlepszą metodą na zachęcenie mieszkańców do większej aktywności fizycznej jest organizowanie wydarzeń o charakterze sportowym, w których oni sami mogą wziąć udział. Należy przy tym pamiętać, że najchętniej włączają się wtedy, kiedy będą mogli zrobić to w szerszej grupie, np. całą rodziną. W Mysłowicach z roku na rok tych imprez jest coraz więcej. Ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie wydarzenia jak rodzinne rajdy rowerowe czy nightskatingi.



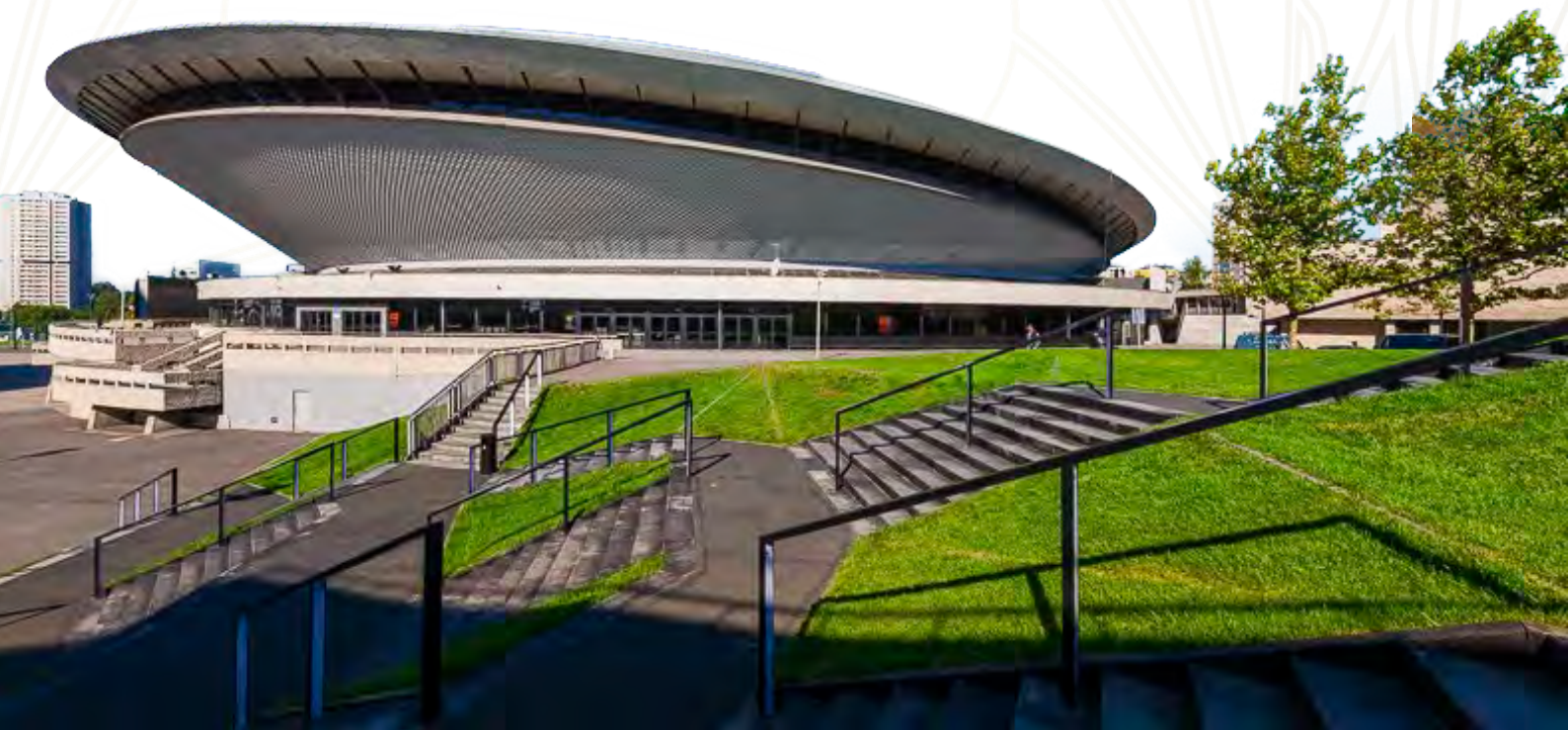
**ANDRZEJ KOTALA,
PREZYDENT CHORZOWA:**

– Chorzów to jedno z najbardziej zielonych miast w Polsce. Nasze parki i tereny zielone idealnie nadają się do uprawiania sportu. Właśnie tam mieszkańcy najchętniej zaglądają, aby jeździć na rowerze czy rolnkach lub biegać. Rolą Miasta jest w tym wypadku odpowiednie dbanie o te miejsca, sprzątanie ich, remontowanie infrastruktury, tak aby bez przeszkód można było z nich korzystać. To aktywizacja, która w zasadzie dzieje się sama. Inna sprawa to działalność Miejskiego Ośrodka Rekreacji i Sportu, który nie tylko dba o obiekty, ale też organizuje imprezy. A tych, właśnie po to, aby aktywizować mieszkańców, staramy się robić coraz więcej. Przygotowujemy je dla różnych grup społecznych oraz wiekowych. Doskonale zdajemy sobie bowiem sprawę, że ruch to zdrowie i jeżeli będziemy przeznaczać więcej pieniędzy na aktywizację sportową i rekreacyjną, to mniej tych środków będziemy musieli angażować w ochronę zdrowia i pomoc społeczną. To dobra inwestycja.



**RAFAŁ PIECH, PREZYDENT
SIEMIANOWIC ŚLĄSKICH:**

– Dzięki środkom unijnym od 2014 roku zainwestowaliśmy w miasto ponad 300 milionów złotych. Znaczna część tych inwestycji była związana z rewitalizacją istniejącej lub tworzeniem całkiem nowej infrastruktury rekreacyjno-sportowej dla wszystkich grup wiekowych w mieście. Dzięki temu zmieniliśmy Siemianowice Śląskie w miasto przyjazne rodzinie, zwłaszcza tej aktywnej i gotowej korzystać z przestrzeni publicznej. Zmieniając zaś miasto, sprowokowaliśmy wielu mieszkańców do zmiany trybu życia, bo jeśli z okna mieszkania widać, że czeka na nas ścieżka rowerowa, nowy trakt pieszo-biegowy i wiemy o tym, że wszystkie parki, skwery i kompleksy sportowe są zadbane i dobrze doświetlone, to aż chce się wyjść z domu. Spośród wielu przykładów inwestycji, które na nowo zaczęły przyciągać mieszkańców i prowokować do zmiany stylu życia są na pewno ścieżki rowerowe, których w mieście jest na dziś blisko 40 km, kompleks sportowy w Parku Pszczelnik i kilkanaście obiektów sportowo-rekreacyjnych dla młodzieży i seniorów.



.....

Jakie są Pańskie plany na rozwój sportu w mieście?

DARIUSZ WÓJTOWICZ:

– W Mysłowicach prężnie działa bardzo duża ilość klubów sportowych, reprezentujących m.in.: sporty walki, piłkę ręczną, siatkówkę, piłkę nożną, biegi, a nawet rugby. W miarę możliwości staramy się je wspierać finansowo, żeby pomóc się im rozwijać. Pomagamy również poprzez działania promocyjne, umożliwiając organizację imprez i czynnie się w nie włączając. Ponadto staramy się wzbogacać ofertę Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, tak aby każdy znalazł coś dla siebie. Na bieżąco inwestujemy również w bazę sportową.

ANDRZEJ KOTALA:

– Myślimy przede wszystkim o infrastrukturze dla młodych adeptów sportu. Oddajemy do użytku kolejne obiekty sportowe, jak chociażby boiska treningowe, budynek na tzw. Kresach

i poprawiamy warunki na tych istniejących. Oczywiście warto również stwarzać dobre warunki do działania dla klubów sportowych, a także wspierać wydarzenia, które promują uprawianie sportu. Właśnie takie jak Silesia Marathon.

RAFAŁ PIECH:

Na rozwój sportu w mieście zawsze składają się dwa elementy: twardy w postaci infrastruktury i miękki w postaci działań promocyjno-zachęcających. Jeśli któregoś z nich brakuje, nie mamy szans rozwijać sportu w gminie. W Siemianowicach Śląskich udaje nam się od kilku lat równocześnie tworzyć miejsca dedykowane sportom rowerowym, bieganiu, nordic walking'owi, tenisowi ziemnemu, futsalowi, pływowi, siatkówce, piłce nożnej, hokejowi na trawie, sztukom walki, rolkowaniu, deskorolkom, bmx i wielu innym.

MARCIN KRUPA:

– Podobnie jak w innych dziedzinach rozwoju Katowic staramy się działać systemowo. Stąd realizacja Strategii Rozwoju Miasta, która podlega ciągłej ewaluacji. Dzięki temu realizujemy pracę z dziećmi i młodzieżą. Liczymy, że



w przyszłości przełoży się to również na sport seniorski, w którym katowickie kluby i ich reprezentanci już odnoszą znaczące sukcesy. Przytoczę tu tylko przykład Jana Krzysztofa Dudy, szachowego arcymistrza, który reprezentuje barwy katowickiego GKS, czy zawodników AZS AWF Katowice, lekkoatletów - Ewy Swobody, Justyny Święty-Ersetic czy Pawła Fajdka, pływakki Katarzyny Wasick, czy Kacpra Garnczarka, trenującego gimnastykę sportową. Takie postacie inspirują dzieci i młodzież, dlatego ważne jest, by promować najlepszych, a młodszym stwarzać komfortowe warunki i dawać możliwości bycia aktywnym. To w przyszłości zaprocentuje.

.....
Czy sam uprawia Pan jakąś dyscyplinę sportu?

ANDRZEJ KOTALA:

– Moją ogromną pasją jest żeglarstwo, które jest w zasadzie naszym rodzinnym sportem – obecnym od pokoleń. Mój ojciec był kapitanem żeglugi bałtyckiej i zaraził mnie tą pasją. Mam nawet na swoim koncie kilka żeglarskich pucharów. Jeżdżę również na nartach i rowerze. To także moje ulubione dyscypliny. W zależności od wolnego czasu staram się uprawiać je regularnie.

MARCIN KRUPA:

– Jestem zagorzałym fanem motosportu. Można mnie czasem zobaczyć na motocyklu – choć tu rekreacyjnie, to czasem zdarza mi się być zawodnikiem podczas wyścigów samochodowych. Lubię też rowerowe wycieczki, najbardziej te z moją rodziną. Ostatnio też odkryłem nurkowanie, które stało się moją nową pasją.

RAFAŁ PIECH:

– Przez wiele lat grałem i szkoliłem w squasha. Staram się też regularnie, choć nie wyczynowo, biegać.

DARIUSZ WÓJTOWICZ:

– Moją główną aktywnością fizyczną, którą uprawiam na co dzień, jest jazda na rolkach. Uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, a ta dyscyplina mi to umożliwia. Podczas jazdy na rolkach potrafię naładować baterie i utrzymać wewnętrzną równowagę. Ponadto bardzo lubię jazdę na rowerze, który jest świetnym środkiem lokomocji i moją alternatywą dla samochodu. A co robię, gdy pogoda nie dopisuje? Wtedy wybieram siłownię.

.....
Bieganie to obok roweru najczęściej wybierana forma ruchu. Miasta tworzą wiele ścieżek rowerowych, ale czy robią coś dla biegaczy?

MARCIN KRUPA:

– Dla wielu, dużym zaskoczeniem jest, że Katowice to jedno z najbardziej zielonych miast w Polsce. Ponad 42% powierzchni naszego miasta to lasy, a do tego dochodzą przecież jeszcze wspaniałe parki. Większość tych miejsc posiada lubiane przez biegaczy szlaki pozwalające na trenowanie w naturalnym chłodzie zieleni. W tym miejscu wspomnę tylko Katowicki Park Leśny z Doliną Trzech Stawów i Las Murckowski. W Parku Kościuszki mamy wytyczoną pętlę biegową, po której można biegać codziennie, a w soboty, w ramach cyklicznych zawodów, możliwa jest rywalizacja z innymi amatorami tego sportu. Liczne, mniej lub bardziej sformalizowane grupy organizują zawody w swoich dzielnicach, jak np. w Bogucicach czy w Szopienicach – to pokazuje, że mieszkańcy lubią również biegać po mieście. A w Katowicach mamy tak różnorodny teren, że zdarzają się i podbiegi na Hałdę w Kostuchnie, i treningi crossowe w lesie.

RAFAŁ PIECH:

– Siemianowice Śląskie od lat przygotowują

bogatą ofertę imprez dla miłośników biegania. Wymienić należy choćby cykl czterech biegów „Biegi rekreacyjne i nordic walking – cztery pory roku”: Bieg Wiosny, Bieg Lata, Bieg Jesieni, Bieg Mikołajów i Mikołajek, na stałe do kalendarza siemianowickich imprez biegowych weszły również takie wydarzenia jak: „Biegowe Spotkanie z Anią”, Akcja Biegowa „SIEMRUNNER” czy wakacyjne „Wtorki Biegowe, czyli Maraton na Raty”. Cechą wspólną wymienionych jest to, że udział w nich jest bezpłatny. Poza tym mamy także organizowane cyklicznie przez MOSiR „Pszczenik”: Ekologiczny Nocny Bieg Godzinny, Sztafetowy Bieg Par, Siemianowicki Zawrót Głowy - Bieg Wokół Stołu. We współpracy z miastem Katowice odbyło się już ponad 20 edycji Biegu Ulicznego im. Wojciecha Korfatego, do którego mamy nadzieję powrócić w przyszłym roku. Miasto wspiera też imprezy biegowe organizowane na terenie Siemianowic Śląskich przez stowarzyszenia, fundacje i firmy zewnętrzne: „Silesia Marathon”, „9 Siemiona”, „Siemianowicki Bieg Świetlików”, „Siemianowickie Nocne Marki”, czy też „Bieg po

lepsze jutro i nordic walking” oraz „Bieg na orientację od serca do serca”.

DARIUSZ WÓJTOWICZ:

– Nie jest tajemnicą, że biegacze stronią od biegania w centrach miast i parkach, najlepiej czują się na łonie natury. Mamy wiele tras zlokalizowanych w mystowickich lasach, które są bardzo dobrze przygotowane. Trasa wyścigu rowerowego MTB, który odbył się 20 sierpnia br. jest tego najlepszym przykładem, ponieważ jest to 11-kilometrowy odcinek, który świetnie nadaje się zarówno dla rowerzystów, jak i biegaczy.

ANDRZEJ KOTALA:

– Staramy się organizować coraz więcej wydarzeń biegowych. Widzimy duży potencjał w tej dyscyplinie. Zależy nam również, żeby obiekty i miejsca, w których można trenować bieganie miały odpowiedni standard.



Czy organizacja Silesia Marathon jest dużym wyzwaniem logistycznym dla miasta?

ANDRZEJ KOTALA:

– To w ogóle duże przedsięwzięcie, które wymaga ogromnego poświęcenia całego zespołu zaangażowanych osób oraz służb bezpieczeństwa. Jesteśmy oczywiście pod ogromnym wrażeniem sprawności logistycznej, jaka towarzyszy temu przedsięwzięciu. Jako Miasto staramy się wspierać to wydarzenie przede wszystkim infrastrukturalnie. Jesteśmy bardzo zadowoleni i dumni, że odbywa się ono m.in. właśnie u nas.

MARCIN KRUPA:

– Nasze służby często są angażowane w organizację dużych wydarzeń – czy to kulturalnych, czy sportowych. Silesia Marathon gościśmy od wielu lat. Dziękuję mieszkańcom za cierpliwość, że w dniu zawodów muszą liczyć się z pewnymi ograniczeniami w ruchu. Skala wydarzenia wymaga od nas takich działań, bo tu bezpieczeństwo biegaczy jest kluczowe.

DARIUSZ WÓJTOWICZ:

– Mysłowice kolejny raz są na mapie Silesia Marathon, dlatego organizacyjnie dopięci jesteśmy na ostatni guzik. Powiem krótko, to dla nas wielka przyjemność być partnerem organizatora jednej z najważniejszych imprez biegowych w kraju.

Dla odmiany:

City break w Katowicach



welcome.katowice.eu



ŚLĄSKIE stawia na SPORT



Województwo
Śląskie





Województwo
Śląskie



GÓRNOŚLĄSKIE
PRZEDSIĘBIORSTWO
WODOCIĄGÓW
SPÓŁKA AKCYJNA



STADION
ŚLĄSKI



KATOWICE
dla odmiany



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

CHORZÓW
wprawia w ruch



SIEMIANOWICE
ŚLĄSKIE



MYSŁOWICE

Park
Śląski



LELLEK
Group

4MOVE

RMF MAXXX

RMF